OURDOU / URDU

کورونا وائرس کی بیماری (کووِڈ-19)

ہوسکتا ہے کہ آپ کا اس وائرس سے رابطہ ہوا ہے جس کی وجہ سے کووِڈ-19 ہوتی ہے

لازمی قرنطینہ

حکومتِ کینیڈا نے کینیڈا کے اندرکووِڈ-19کے داخلے اور پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے ہنگامی اقدامات لئے ہیں۔ آپ کو **14 دن کے لئے لازمی طور پر قرنطینہ اختیار کرنا ہے، اپنے ساتھ رابطہ کے متعلق معلومات فراہم کرنا اور خود کو علامات کے لئے مانیٹر کرنا ہے** جو کہ داخلے کے وقت ہی آئسولیشن (علیحدگی اختیار کرنے) اور قرنطینہ کے تقاضوں کو مسلط کرنے کے لئے قرنطینہ ایکٹ کے تحت عائد کردہ کسی بھی حکم نامے پر منحصر ہے۔

آپ کی تعمیل، توثیق اور نفاذ سے مشروط ہے۔ خلاف ورزی کرنے والوں کو کسی قرنطینہ کی سہولت گاہ میں منتقلی کے ساتھ ساتھ جرمانے اور/ یا قید کی سزا بھی ہوسکتی ہے۔ نیچے دیئے گئے تقاضوں کی تعمیل کرنے میں آپ کی مدد کے لئے اس ہدایت نامہ کو سمبھال کررکھیں۔

- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس **قرنطینہ کے لئے** ایک مناسب مقام ہے جہاں **ضروریات** زندگی تک رسائی حاصل ہے اور جو جگہ ایسے افراد سے اشتراک نہیں کیا جا رہا ہے، جنہیں زیادہ شدید بیماری کا خطرہ ہے
- ✓ ایسی جگہ پر آئسولیٹ نہ ہوں (تنہائی اختیار نہ کریں) جہاں آپ اپنے ساتھ رہنے والوں سے خود کو الگ نہیں کرسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:
  - ✓ گروپ یا کمیونل لِونگ (اکٹھے مل کر رہائش پزیر ہونا) کے ماحول میں رہتے ہیں؛
  - ✓ ایک ہی گھرانے میں بڑے خاندانوں یا بہت سے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں؛
  - ✓ ایک چھوٹے اپارٹمنٹ کا اشتراک کرتے ہیں، یا آپ کے ایسے روم میٹس (کمرے کے مشترکہ کرایہ دار) ہیں جنہوں نے آپ کے ساتھ سفر نہیں کیا ہے ؛ یا
  - ✓ آپ ایک کیمپ ، طلبہ کے ہوسٹل یا دوسرے گروپ ماحول میں مقیم ہیں جہاں قریبی رابطہ رہتا ہے اور آپ مشترکہ جگہوں کا استعمال کرتے ہیں۔
- ✓ بِلا تاخیر کیئے، **سیدھے اپنے قرنطینہ کی جگہ پر جائیں** اور کینیڈا پہنچنے کی تاریخ سے لے کر 14 دن تک وہاں قیام کریں۔
- ✓ لازمی طور پر ٹرانزِٹ (راہداری) کے دوران آپ **کو مناسب غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے کی چیز** پہنے رہنا ہے، سوائے اس وقت کے جب آپ اپنی نجی گاڑی میں تن تنہا ہوں۔
- ✓ ہر وقت **جسمانی دوری برقرار رکھنے پر عمل کریں۔**
- ✓ جہاں ممکن ہو، اپنے قرنطین کی جگہ تک پہنچنے کے لئے صرف نجی نقل و حمل جیسے نجی گاڑی کا استعمال کریں۔
- × راہداری کے دوران **دوسروں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں:**
  - ✓ جس قدر ممکن ہو گاڑی کے اندر ہی رہیں؛
  - ✓ اگر آپ کو گیس کی ضرورت ہو تو، پمپ پر ادائیگی کریں؛
  - ✓ اگر آپ کو کھانے کی ضرورت ہو تو، ایک ڈرائیو تھرُو کا استعمال کریں؛
  - ✓ اگر آپ کو ریسٹ ایریا استعمال کرنے کی ضرورت ہو تو، اپنا ماسک پہن لیں اورجسمانی دوری اور حفظان صحت کے اچھے اعمال کو ذہن میں رکھیں۔

کچھ صوبوں اور علاقوں میں سفر کی اضافی پابندیاں ہیں
(مثال کے طور پر ، صوبے میں غیر ضروری سفر، صوبے کے اندر مخصوص علاقوں تک محدود رسائی وغیرہ)۔

مزید معلومات کے لئے براہ کرم اس ہینڈ آؤٹ کی پشت میں صوبائی اور علاقائی ویب سائٹوں کی فہرست دیکھیں

ضروری ہے کہ آپ 14 دن تک اپنی صحت کی مانیٹرنگ کریں

اگر آپ کوکووڈ-19 کی ان علامات (نئی یا بگڑتی ہوئی کھانسی ، سانس کی قلّت ، 38° C یا اس سے زیادہ بخار، کپکپی محسوس کرنا، تھکاوٹ یا کمزوری، پٹھوں یا جسم میں درد، نئے طور پر بو یا ذائقے کے حس میں کمی محسوس کرنا، سر درد، معدے کی علامات جیسے پیٹ میں درد ، اسہال ، قے ، یا بہت بیمار محسوس ہونا) میں سے کوئی بھی علامت شروع ہوتی ہے:

- دوسروں سے خود کو آئسولیٹ (الگ) کریں۔
- مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کی کووڈ-19 سے متعلق ہدایات پرعمل کریں (رابطہ کی معلومات کے لئے پشت پر دیکھیں)

اگرآپ کے قرنطینہ کی مدّت کے دوران آپ کو کووڈ- 19 کے کوئ بھی نشانات اور علامات پیدا ہوتے ہیں، بشمول درج بالا علامات کے، یا اگر آپ کو ان احکامات (آرڈرز) کے تابع کسی اور شخص سے سامنا ہوجاتا ہے جو نشانات اور علامات ظاہر کرتا ہے یا جسے کووڈ- 19 کےٹیسٹ میں مثبت قرار دیا گیا ہے تو، 14 دن کی مدت ایک بار پھر شروع ہوجاتی ہے -

- پروازوں، سمندری سفر کے جہازوں (کروئیز شِپز) یا ٹرینوں (کسی بھی عوامی آمد و رفت کے ذرائع) ، جہاں آپ کو حالیہ سفر کے دوران، کووڈ-19 سے ممکناً سامنا ہوا ہو، ان سے متعلق معلومات کے لئے، براہ کرم https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice/exposure-flights-cruise-ships-mass-gatherings.html ملاحظہ کریں
- کووڈ-19 اور / یا اس سے زیادہ شدید بیماری یا ان بیماری کے نتائج سے مزید سامنا کی صورت میں جو خطرے کے عناصر ہیں، ان کے بارے میں معلومات کے لئے، براہ کرم https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html ملاحظہ کریں

کووڈ- 19 کی پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کے لئے

	بلا تاخیر کینے، سیدھے اپنے قرنطینہ کی جگہ پر جائیں، اورراہداری کے دوران کہیں رکنے سے گریز کریں		**آن لائن ، ArriveCAN ایپ کے ذریعہ آمد کے 48 گھنٹوں کے اندر اندر** https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca **پرچیک اِن کریں یا 1-833-641-0343 پر کال کریں**		**آن لائن ArriveCAN ایپ** کے ذریعے https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca **پر اپنے علامات کی اطلاع دیں، یا روزانہ** 1-833-641-0343 پر کال کریں، جب تک کہ آپ کی 14 دنوں کے قرنطینہ کی مدّت ختم نہ ہو

اپنے 14 دن کے قرنطینہ کے دوران آپ کیا کر سکتے اور کیا نہیں کر سکتے ہیں

قرنطینہ اختیار کرنے کے دوران **ممنوع**	قرنطینہ اختیار کرنے کے دوران **اجازت ہے**
• جب تک کہ نہ وقت حساس طبی نگہداشت کی ضرورت ہو، یا آپ کو ہمدردی کی بنیاد پر قرنطین سے محدود رہائی کا اختیار مل گیا ہو، اس وقت تک اپنے قرنطین کی جگہ سے آپ کو باہرنہیں نکلنا چاہیئے اور فراہم کردہ ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہیئے۔ • آپ ملاقاتیوں سے نہیں مل سکتے، چاہے آپ باہر بھی ہوں اور ان سے 2 میٹر کے فاصلے پر بھی ہوں • مشترکہ استعمال کی جگہوں جیسے لابی ، صحن، ریستوراں ، جیم (ورزش کرنے کی جگہ) یا سویمنگ پُول کا استعمال نہ کریں	اپنی قرنطین کی جگہ پر آپ یہ کرسکتے ہیں: • اپنے ان اہل خانہ / دوستوں کے ساتھ رہ سکتے ہیں، جنہوں نے آپ کے ساتھ سفر نہیں کیا ہے بشرطیکہ آپ کے پاس گھر میں الگ سونے کا کمرہ اور باتھ روم ہو، اگر ممکن ہو تو۔ • مشترکہ جگہوں جیسے باورچی خانے کا استعمال کر ، بشرطیکہ آپ : ○ گھر میں دوسروں کے ساتھ تعاملات کو محدود رکھیں اور اگر 2 میٹر کا فاصلہ برقرار نہیں رکھا جا سکتا ہے تو، ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے کی چیز پہنیں۔ ○ استعمال کے بعد مشترکہ استعمال کے جگہوں کو اچھی طرح اور باقاعدگی سے صاف کریں۔ • نجی باہر کے علاقوں کا استعمال کریں (جیسے بالکونی)

قرنطین کے دوران **تجویز کردہ**

اپنے ہاتھ اکثر صابن اورہلکے گرم پانی سے دھوئیں یا کم از کم 60 فیصد الکحل پر مبنی ہاتھوں کو جراثیم سے پاک رکھنے والا محلول (ہینڈ سینیٹائزر) استعمال کریں	اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں	کھانسی کرتے وقت یا چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک کو اپنے بازو سے ڈھانپیں۔

14- دن کے قرنطین کے دوران آپ کی تعمیلی کی تصدیق کے لئے1-888-336-7735 سے آپ کو کال کیا جائے گا

نوٹ کریں کہ آپ سے 14- دن کے قرنطین کے پورے دورانیے میں صوبائی / علاقائی حکام کے ذریعہ بھی رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر وفاقی اور صوبائی / علاقائی رہنما اصول مختلف ہیں تو آپ کو سب سے زیادہ احتیاطی اور سخت تقاضوں پر عمل کرنا چاہئے۔

پبلک ہیلتھ اتھارٹیز

صوبے اور مملوکہ علاقہ جات	ٹیلیفون نمبر	ویبسائٹ
برٹش کولمبیا	811	www.bccdc.ca/covid19
البرٹا	811	www.myhealth.alberta.ca
ساسکچیوان	811	www.saskhealthauthority.ca
مانیٹوبا	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
اونٹاریو	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
کیوبیک	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
نیو برنزویک	811	www.gnb.ca/publichealth
نووا اشکوشیا	811	www.nshealth.ca/public-health
پرنس ایڈورڈ آئلینڈ	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
نیوفاؤنڈلینڈ اور لیبراڈور	811 یا 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
نناوت	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
شمال مغربی علاقہ جات	811	www.hss.gov.nt.ca
یوکون	811	www.yukon.ca/covid-19

مزید معلومات کے لئے:

canada.ca/coronavirus **1-833-784-4397**

آئی ڈی: 01-22-04/ تاریخ : 2020.10.07